

Tout savoir sur la nouvelle génération d'antioxydant

Publié le 03/06/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Les antioxydants sont des molécules essentiellement apportées par l'alimentation qui ont le pouvoir de neutraliser les radicaux libres, responsables du vieillissement des cellules. Certains d'entre eux, les antioxydants nouvelle génération, agissent même directement au cœur de la cellule.

Qu'est-ce qu'un antioxydant ?

Voilà un terme qui ne doit pas vous être totalement étranger, surtout si vous êtes consommateurs de crème anti-âge. Les antioxydants sont de véritables **boucliers naturels** capables de **neutraliser les radicaux libres**, [responsables du vieillissement cutané](#) et du **vieillissement des cellules de manière plus large**. Au-delà des rides, un excès de radicaux libres a des effets néfastes sur l'organisme tout entier et participe à l'apparition de certaines maladies.

Les défenses antioxydantes, présentes dans chacune de nos cellules, ont pour fonction de **désactiver les radicaux libres** naturellement produits par l'organisme. Du **stress oxydatif (ou stress oxydant)** est généré lorsque les radicaux libres sont produits en excès ou quand les défenses antioxydantes ne jouent plus leur rôle de façon optimale. Ce stress oxydant peut provoquer de nombreux désagréments :

- fatigue,
- gênes circulatoires ou articulaires
- ou un vieillissement accéléré de l'organisme par exemple.

Le stress oxydatif peut également être accentué par certains facteurs environnementaux comme la pollution, la sédentarité, la consommation de tabac et d'alcool, une alimentation déséquilibrée ou le stress.



Pour réguler la production de radicaux libres à l'origine du stress oxydant, **l'organisme a besoin d'antioxydants**. Les plus connus sont les **antioxydants exogènes**, ceux qui sont facilement apportés par l'alimentation : ces antioxydants naturels sont présents dans les **fruits et légumes riches en polyphénols**, en vitamines et en minéraux comme c'est par exemple le cas des fruits rouges, de l'abricot ou de l'artichaut.

Il existe également une nouvelle génération d'antioxydants, moins connus et pourtant très efficaces pour stimuler nos défenses.

Nouvelle génération d'antioxydant : de quoi parle-t-on ?

Les antioxydants nouvelle génération ont la même fonction : **protéger nos cellules du stress oxydatif**. Cependant, leur manière d'agir diffère. Quand les antioxydants exogènes déposent un bouclier de défense sur les cellules, les **antioxydants nouvelle génération agissent directement au cœur de la cellule en stimulant les défenses antioxydantes**. Les antioxydants nouvelle génération agissent directement depuis l'intérieur, en boostant la production naturelle des antioxydants présents dans l'organisme, appelés **antioxydants endogènes** (par exemple, la superoxyde dismutase, la glutathion peroxydase ou la catalase : des enzymes qui ont pour fonction de piéger les radicaux libres).

Prenons un exemple concret pour illustrer la différence : l'antioxydant classique (exogène) pourra être comparé à un antibiotique agissant sur la bactérie dans le cadre d'un traitement quand l'antioxydant nouvelle génération correspondra davantage au vaccin qui lui, active le système immunitaire.

Contrairement à la première famille d'antioxydants, ceux issus de la nouvelle génération sont présents dans **l'alimentation** en quantité insuffisante pour avoir un effet sur l'organisme. Par exemple, le sulforaphane est une molécule aux bienfaits reconnus sur le stress oxydant, contenu dans le brocoli. Pour profiter des vertus antioxydantes de cette molécule, il faudrait consommer 200g de brocoli cru quotidiennement... autant dire, impossible. L'ail noir, obtenu par fermentation, participe aussi à augmenter la capacité antioxydante du corps. Il en est de même pour l'acide ursolique contenu dans le romarin.

Comment booster ses défenses antioxydantes ?

L'alimentation

Pour faire le plein d'antioxydants exogènes, portez une attention toute particulière à ce que vous mettez dans votre assiette. Les fruits et légumes les plus riches en antioxydants ne sont pas toujours ceux qui sont le plus consommés. Les fruits qui assurent le meilleur apport en polyphénols sont la pomme, la fraise et le raisin. Côté légumes, privilégiez la salade, l'oignon et l'artichaut.

Le jeûne

Le jeûne intermittent, à condition qu'il soit bien maîtrisé, pourrait stimuler les défenses antioxydantes de notre organisme¹.

L'activité physique

L'activité physique, pratiquée de manière régulière, a un impact bénéfique sur les défenses antioxydantes. Attention cependant au surentraînement, qui peut à l'inverse engendrer du stress oxydatif !

La micronutrition

Il est également possible de stimuler ses défenses antioxydantes de façon naturelle grâce au coup de pouce de certains **compléments alimentaires**. Les actifs qui aident à limiter le stress oxydatif sont les suivants :

- l'**ail noir fermenté** (la fermentation permet d'**augmenter la biodisponibilité** de substances actives) ;
- le **romarin** (titré à 30% en acide ursolique) ;
- le **brocoli** (titré à 5% en sulforaphane) ;
- la **vitamine C**.

Ces ingrédients sont à retrouver dans le complément alimentaire [OXYRÉSIST du Laboratoire Lescuyer](#).



Oxyrésist
95% of 100
[\(20\)](#)

Antioxydant nouvelle génération qui stimule les défenses antioxydantes. Synergie de 4 extraits végétaux.

[En savoir plus](#)

Cet antioxydant nouvelle génération promet un mode d'action ciblé au cœur des cellules pour agir contre le vieillissement prématuré de l'organisme. En constituant un système de défense naturel contre l'excès de radicaux libres, les antioxydants nouvelle génération contribuent à protéger les cellules des dommages radicalaires.

1. Wegman MP et al., Practicality of intermittent fasting in humans and its effect on oxidative stress and genes related to aging and metabolism. Rejuvenation Res. 2015 Apr;18(2):162-72. doi: 10.1089/rej.2014.1624. PMID: 25546413; PMCID: PMC4403246.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser

1.



Catégorie Antioxydants ,

L'alimentation méditerranéenne : source d'antioxydants

14/08/2021

3 minutes de lecture

L'alimentation méditerranéenne est appréciée pour ses qualités gustatives dans le monde entier. Quels sont ses bienfaits ?

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Antioxydants ,

Les superfruits, un concentré d'antioxydants

05/09/2020

3 minutes de lecture

Açaï, goji, argousier, aronia, grenade se positionnent en haut du classement des superfruits. D'un point de vue nutritionnel, ils se démarquent par leur teneur élevée en antioxydants. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Antioxydants ,

Les antioxydants, de véritables atouts santé

31/01/2021

3 minutes de lecture

Véritables défenses contre les radicaux libres, les antioxydants s'avèrent indispensables à notre quotidien. Apprenez à mieux les connaître !

[Lire la suite](#)